

体重・血圧記録表

◎なるべく毎日決まった条件で測定しましょう



		月																	
目標!	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
63 kg	曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				
体重 (kg) ※1メモリ0.2kg	現在の体重 65 kg																		
	月初めの体重を記載																		
	その日の体重を記録し、グラフにつけ、折れ線グラフにする																		
	体重 (kg)	65.0	65.2	64.8	64.8	64.6	65.0	65.4	65.2	64.8	65.0	64.6	64.4	65.4	65.2				
	収縮期血圧	129	132	126	125	129	133	130	128	129	131	131	129	126	130				
	拡張期血圧	73	75	70	68	70	71	71	73	72	75	74	73	72	75				
	気づきメモ	測定と記録をする中で、気づいたことを記載する	・平日はお菓子を食えることが減ってきた。 ・週末に飲酒量と食べる量が増え、体重が増えてしまいがち。																